

Согласовано
Председатель профкома
МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
И.А. Родина
« 14.07.2023 г.
Протокол № 1 от 14.07.2023 г.



Утверждаю
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
« 14.07.2023 г.
Приказ № 41 от 14.07.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ-032-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», действующим с 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28 января 2021 года «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и № 40 от 2 декабря 2020 года «Об утверждении СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», а также разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производителей принтеров.

1.2. Данная инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего работы по распечатыванию с использованием принтера, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы выполнения работ на принтере.

1.3. Настоящая инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией персональных компьютеров (далее – операторов ПК), работа которых связана с приемом и вводом информации, наблюдением и корректировкой решаемых задач по готовым программам; разработкой, проверкой и отладкой программ; выполнением профилактических и ремонтных работ, установлением причин сбоев, работающих со схемами и другой технической документацией; пользователей персональных компьютеров, совмещающих, работу оператора с основной работой и занятых работой с компьютером менее половины своего рабочего времени.

1.4. Работа оператора ПК относится к категории работ, связанных с опасными и вредными условиями труда. В процессе труда на оператора оказывают действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

физические:

- повышенные уровни электромагнитного, рентгеновского, ультрафиолетового инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
- повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
- пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
- пониженная или повышенная влажность и подвижность воздуха рабочей зоны;

- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенный уровень прямой и отраженной блескости;
- повышенный уровень ослепленности;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- повышенная яркость светового изображения;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

химические:

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуоксида углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полихлорированных бифенилов;

психофизиологические:

- напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;
- нерациональная организация рабочего места;

биологические:

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

1.3. К работе оператором ПК допускаются:

- лица, не моложе 18 лет, прошедшие обязательный при приеме на работу и периодическое медицинское освидетельствование на предмет пригодности для работы на ПК.
- прошедшие вводный и первичный инструктажи по охране труда;
- прошедшие обучение безопасным приемам и методам труда по программе, утвержденной руководителем предприятия (работодателем), разработанной на основе Типовой программы, и прошедшие проверку знаний, в том числе по электробезопасности с присвоением 1-й квалификационной группы по электробезопасности;
- прошедшие курс обучения принципам работы с вычислительной техникой, специальное обучение работе на персональном компьютере с использованием конкретного программного обеспечения;
- инструктаж по охране труда на конкретном рабочем месте по данной инструкции.

1.4. На основании требований п.13.2 Санитарно-эпидемиологических правил и норм "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы" (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03), утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 188 от 3 июня 2003 г., женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3^х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований.

1.5. Время регламентированных перерывов в работе:

Категория работы с ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену			Суммарное время регламентированных перерывов, мин	
	Группа А, считывание информации (тыс. печатных знаков)	Группа Б, ввод информации (тыс. печатных знаков)	Группа В, режим диалога (часов)	при 8 ^н часовой смене	при 12 ^н часовой смене
I	До 20	До 15	До 2	50	80
II	До 40	До 30	До 4	70	110
III	До 60	До 40	До 6	90	140

Виды трудовой деятельности:

- группа А - работа по считыванию информации с экрана ВДТ с предварительным запросом;
- группа Б - работа по вводу информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ.

Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПЭВМ рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с ВДТ (набор текстов или ввод данных и т. п.) с напряжением внимания и сосредоточенности, при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПЭВМ, рекомендуется организация перерывов на 10-15 мин. через каждые 45-60 мин. работы.

Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.

При работе с ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 ч.), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывов следует увеличивать на 30%/

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений физкультурных минуток.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы оператор ПК обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;
- убедиться в отсутствии дискет в дисководах системного блока персонального компьютера;
- проверить положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.2. Оператору запрещается приступать к работе при:

- отсутствии информации о результатах аттестации условий труда на данном рабочем месте или при наличии информации о несоответствии, параметров данного оборудования, требованиям санитарных норм;
- обнаружении неисправности оборудования;
- отсутствия защитного заземления устройств ПЭВМ;
- отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи;
- нарушении гигиенических норм размещения ПЭВМ.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Оператор во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был проинструктирован;
- в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологический режим представления черных символов на белом фоне;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-70 см, но не ближе 50 см.

3.2. Оператору во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры; прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств, при включенном питании;

- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами; допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи; производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования, если это не входит в круг Ваших обязанностей;
- подключать и отключать разъемы и кабеля электропитания при поданном напряжении сети;
- оставлять ПЭВМ, включенным без наблюдения;
- оставлять ПЭВМ, включенным во время грозы.

4. Требование охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Оператор ПЭВМ обязан:


- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику;
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь;
- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать представителя инженерно-технической службы эксплуатации вычислительной техники;
- в случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу;
- при возгорании оборудования отключить питание, вызвать пожарную команду, принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя и сообщить о происшествии руководителю работ.

5. Требования охраны труда после окончания работы


5.1. По окончании работ оператор обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);
- убедиться, что в дисководах нет дискет;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.



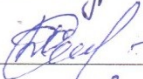
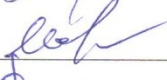

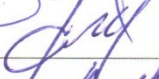

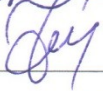
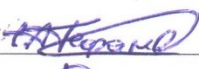

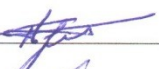



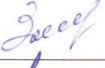
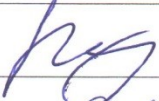


5.2. По окончании работ оператор обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место, и вымыть с мылом руки и лицо.

Инструкцию разработал:  / В.И. Ясинский /

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома  / И.А. Родина /

С инструкцией ознакомлен(а):

- /  / Н.В. Подтяжкина / / / 2023г.
- /  / И.А. Родина / / / 2023г.
- /  / О.С. Дарцова / / / 2023г.
- /  / Н.В. Моздор / / / 2023г.
- /  / А.П. Клоков / / / 2023г.
- /  / Ф.Т. Абдуллаев / / / 2023г.
- /  / А.Ф. Абдуллаев / / / 2023г.
- /  / О.В. Федотов / / / 2023г.
- /  / С.А. Тёфанов / / / 2023г.
- /  / М.Е. Корнилаев / / / 2023г.
- /  / В.А. Гориков / / / 2023г.
- /  / С.Н. Фёдоров / / / 2023г.
- /  / С.А. Кузьмин / / / 2023г.
- / / А.П. Клоков / / / 2023г.
- /  / П.С. Алимов / / / 2023г.
- /  / И.Н. Золотова / / / 2023г.
- /  / Е.Ю. Викулов / / / 2023г.
- /  / Н.А. Выродова / / / 2023г.
- /  / В.В. Васильева / / / 2023г.

Д.Г. / Д.Г. Плотников / / / 2023г.

В.А. / В.А. Белякин / / / 2023г.

А.В. / А.В. Левачёв / / / 2023г.